

# Wie kann ich Betroffenen helfen?

So kannst du einer Person, die von häuslicher Gewalt bedroht oder betroffen ist, helfen:

- **Hinsehen** Gewalt gegen Frauen kommt in allen sozialen Schichten und Altersgruppen vor. Hat sich deine Freundin, Kollegin oder Nachbarin verändert? Wirkt sie unsicher, nervös oder gereizt? Hat sie auffällig zu- oder abgenommen oder häufige Verletzungen?
- **Erkennen** Häusliche Gewalt kann sich neben körperlicher Gewalt ebenso durch psychische, sexuelle, soziale und/oder finanzielle Gewalt äußern mit dem Ziel der Kontrolle und Machtausübung.
- **Allein ansprechen** Wie geht es deiner Kollegin oder Freundin wirklich? Vielleicht schämt sie sich, dir ehrlich zu antworten, wenn du in Begleitung bist. Probiere sie allein zu sprechen, frag behutsam nach und hör ganz genau zu.
- **Unterstützung anbieten** Wenn du den Verdacht hast, dass deine Nachbarin, Kollegin, Freundin oder Verwandte unter Partnergewalt leidet, biete ihr deine Hilfe an. Viele Frauen wissen nicht, an wen sie sich wenden können. Das kannst du ändern!
- **Hinhören** Eine Auseinandersetzung oder häusliche Gewalt? Sei aufmerksam und rufe im Zweifel lieber einmal zu oft die Polizei.
  - **Deeskalieren** Klingel unter einem Vorwand (Lebensmittel borgen) bei deinen Nachbarn und unterbrich die Situation. Achte dabei immer auf deine eigene Sicherheit.
  - **Polizei rufen** Sofortige Hilfe kannst du jederzeit in Anspruch nehmen. Du erreichst die Polizei unter dem Notruf 110 oder kontaktiere eine lokal zuständige [Polizeidienststelle](#).
- **Frauen nicht allein lassen** Egal ob spontan und alleine oder mit Unterstützung anderer – Hauptsache du hilfst und lässt Frauen nicht alleine. Unternehme jedoch nie etwas gegen den Willen der Betroffenen, auch wenn es schwerfällt. Bei akuter Bedrohung kannst du selbstverständlich die Polizei rufen.
- **Dokumentieren** Informiere die Betroffene darüber, dass jede Art von Beweis eine Strafanzeige erleichtert. Dies kann die schriftliche Dokumentation (Datum, Uhrzeit und Ablauf) oder ein ärztlicher Befund sein. Bei sexualisierter Gewalt kann eine [anonyme Spurensicherung](#) aufgesucht werden.
- **Rechte und Schutz** Gewalt an Frauen ist eine Menschenrechtsverletzung. Häusliche Gewalt ist eine Straftat, das besagt nicht nur das deutsche Strafrecht und [Gewaltschutzgesetz](#), sondern auch die Istanbul-Konvention. Unter anderem sind Wohnungsverweisung, Schmerzensgeld und gerichtliche Regelung des Sorgerechts zivilrechtliche Schutzmöglichkeiten.
- **Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** ist auch für unterstützende Personen eine wichtige Anlaufstelle, Beratung rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, anonym und in 17 Sprachen, erhältst du unter 08000 116 016.
- **Frauenhaus aufsuchen** Schutzhäuser sind ein sicherer Ort für Frauen und Kinder in Not. Du kannst der Betroffenen helfen, indem du mit ihr eine [Einrichtung](#) in der Nähe aufsuchst.
- **Abreißzettel und Hilfekarten** Werde aktiv und mach dein Umfeld sicherer für Frauen. Platziere im Treppenhaus, an der Haustür oder draußen in deiner Nachbarschaft [Abreißzettel](#) (PDF-Datei) für betroffene Frauen. Einfach ausdrucken und aufhängen.

**Warnsignale, dass jemand in deinem Umfeld von häuslicher Gewalt betroffen sein könnte:**

- Sagt sie Treffen mit dir mit **unlogischen Begründungen** ab? Gibt es Anzeichen, dass er ihr den Kontakt verbietet?
- Muss sie Entscheidungen immer mit ihrem Partner **absprechen**, bevor sie sie trifft?

- Erklärt sie **Verletzungen** mit unrealistischen oder sich wiederholenden Ausreden? Oder verbirgt sie sichtbare Verletzungen vor dir?
- Hast du den Eindruck, der Partner deiner Bekannten entschuldigt sich nach Ausrastern, die sich dann aber **wiederholen**?
- Wird deine Freundin/ Kollegin/ Verwandten vom Partner der direkte Zugang zu ihrem **Geld verwehrt**?
  - Hast du eine oder mehrere Fragen mit „ja“ beantwortet? – Dann könnte es sein, dass deine Freundin/ Kollegin/ Verwandte von häuslicher Gewalt bedroht oder betroffen ist. Folge unserem Leitfaden und finde heraus, wie du ihr helfen kannst!